



**Época 2024 / 2025**  
**Eventos Desportivos**

**PARECER Nº 59 / 2024/2025**

**Nome da Competição: III TRAIL COMIDAS DO MONTE**

**Organização: SERRANO FUTEBOL CLUBE**

**Local da Realização: SÃO MARCOS DA SERRA**

**Data da Realização: 5 de Outubro de 2025**

**PARECER TÉCNICO**

Face ao regulamento apresentado e que se anexa, depois de devidamente analisado, a Associação de Atletismo do Algarve, concede o parecer favorável à realização do evento acima referido, pelo que o organizador se obriga a realizá-lo de acordo com o estabelecido no Regulamento.

O evento cumpre as condições regulamentares que permitem a sua realização, não obstante a garantia de presença da assistência médica necessária e das forças de segurança (no caso da sua realização ou passagem pela via pública).

A organização, compromete-se na contratação de Seguro de Responsabilidade Civil e Desportivos obrigatórios por lei.

**Data: 4 de Setembro de 2025**

Direção Técnica Regional

Associação de Atletismo do Algarve



## III Trail Comidas do Monte São Marcos da Serra

### Apresentação

O III Trail Comidas do Monte é um evento desportivo de carácter lúdico e competitivo que tem por objetivo divulgar e promover não só a prática desportiva, em especial na modalidade de *trail running*, mas também os territórios onde decorre o evento. O evento irá decorrer no dia 05 de outubro de 2025.

O III Trail Comidas do Monte desenvolve-se na zona de São Marcos da Serra, concelho de Silves.

#### 1. Condições de participação

O ato de inscrição pressupõe a **aceitação integral do presente Regulamento**, das normas da **WA/FPA** adaptadas ao *trail running* e das decisões dos **juizes** e do **diretor da prova**. Para além do acima exposto, todo e cada um dos inscritos obrigam-se a cumprir as **regras de conduta desportiva** estabelecidas, imperando o **respeito** por todos **atletas, organização e ambiente**. O estabelecido pelo presente regulamento tem, em primeiro e último lugar, o objetivo de **salvaguardar a segurança do atleta**.

##### 1.1. Idade participação diferentes provas

Para qualquer das **2 distâncias competitivas da prova III Trail Comidas do Monte**, Trail Curto e Trail Longo, só poderão participar indivíduos **com idade superior a 18 anos e terão limite máximo de idade de 75 anos, em ambas as distâncias**. Adicionalmente, só poderão participar indivíduos que gozem de boa saúde e se encontrem com uma condição e preparação física e mental apta a esforços a que se irão submeter, não se responsabilizando a organização por qualquer tipo de consequências provocadas pela sua participação e derivadas da sua forma ou condição física.

##### 1.2. Responsabilidade ambiental

O Serrano Futebol Clube– entidade organizadora do evento, tem como objetivos principais, não só o fomento da prática desportiva em geral e a do *trail running* em específico, mas também a divulgação dos territórios onde desenvolve as suas atividades, sempre com uma **forte preocupação no que respeita ao seu património ambiental**.

Por forma a **minimizar o impacto e a pegada ambiental** nos territórios por onde passa o III Trail Comidas do Monte, adotamos um **conjunto de medidas** das quais se salientam: Um número



## III Trail Comidas do Monte São Marcos da Serra

limitado de atletas em prova de forma a não criar demasiada pressão sobre os trilhos, o não fornecimento de garrafas plásticas durante o evento (inclusive nos abastecimentos, pelo que os atletas terão de levar os seus próprios recipientes para a ingestão de líquidos), a reutilização de todo o material de marcação, entre outros.

### 1.3. Regras conduta desportiva

Todos os intervenientes no evento, com especial destaque para os atletas, elementos da organização e das equipas de apoio, deverão usar o senso comum que define o fairplay, o respeito e a solidariedade entre todos, vincando assim aquilo que são consideradas as características desta modalidade, tais como: respeito pelo desafio, entreajuda e respeito pelos outros concorrentes, organizadores e colaboradores e um profundo respeito pelo ambiente e património natural e cultural dos territórios em que decorre o evento.

### 1.4. Condição e preparação física e mental

Para participar é indispensável ter a condição física e mental adequada às características da modalidade de *trail running* em geral e desta prova de extrema dureza em específico. O apuramento dessa preparação e condição física e mental é de inteira responsabilidade do atleta que, para o efeito, deverá ter em consideração, entre outros, o princípio da semi-autonomia, a distância, o desnível e a duração.

### 1.5. Semi-autonomia e ajuda externa

O princípio de corrida individual em semi-autonomia é a regra que se aplica ao III Trail Comidas do Monte. A semi-autonomia define-se como a **capacidade de ser autónomo entre dois postos** de abastecimento, tanto do ponto de vista **alimentar** como do **vestuário** e da **segurança**, de forma a permitir adaptar-se e **ultrapassar todos os problemas e dificuldades** que surjam, sejam ou não previsíveis.

A este princípio aplica-se, entre outras, as seguintes regras:

- Cada participante deve transportar durante a totalidade da prova todo o material obrigatório descrito no ponto 4.7.
- O material obrigatório deverá ser transportado em bolsa/saco/mochila apropriada e deverá ser presente para inspeção aos juizes, ou outros elementos da organização, sempre que estes o solicitem sob pena de penalização/desclassificação caso não o possuam ou não consintam a inspeção.
- Nos Postos de Abastecimento e Controlo (PAC) haverá abastecimentos líquidos e sólidos destinados aos atletas. As bebidas serão distribuídas aos atletas pelos colaboradores e os alimentos sólidos individualizados serão recolhidos pelos atletas (sem partilha de recipientes).



## III Trail Comidas do Monte São Marcos da Serra

- A passagem pelos PAC é obrigatória mesmo que o participante não pretenda usufruir de qualquer tipo de apoio.
- A não passagem por um PAC implica a desclassificação do participante.
- Os participantes devem ter ainda em consideração que não haverá qualquer corte de trânsito em vias onde a circulação automóvel seja possível, devendo cumprir escrupulosamente todas as normas aplicáveis aos peões.
- O apoio externo ao atleta apenas é permitido num espaço de 50 m antes ou após o PA, fora do local designado, apenas é permitida a entreaajuda entre os participantes, não será permitida qualquer ajuda externa aos atletas exceto em caso de emergência.

### 1.6. Peitoral

O peitoral do atleta é **peçoal e intransmissível** e, tal como o nome indica, **deve ser usado à frente e deverá ser visível em todo o momento que o atleta se encontre em prova**. O atleta que não tiver o seu peitoral à frente e visível será advertido. Em caso de perda do peitoral, o atleta sofrerá uma penalização de 30 minutos no tempo final da prova, conforme indicado no ponto 4.10. Penalizações/ desclassificações.

**Em caso de desistência, desclassificação ou barramento horário o atleta é obrigado a apresentar o peitoral à organização de forma a inviabilizar o *chip* eletrónico. Em caso de desistência é obrigatório comunicar o abandono à organização.**

**Para levantamento do peitoral no secretariado poderá ser solicitada a identificação do atleta e o comprovativo de pagamento.**

## 2. Inscrições

As inscrições devem ser feitas exclusivamente pelo link disponível no site oficial do evento em: <https://www.acorrer.pt/>.

No ato da inscrição o participante aceita incondicionalmente o presente regulamento.

### Limite de inscrições:

Trail – 150

Trail Sprint – 200

Caminhada – 100

III Trail Comidas do Monte  
São Marcos da Serra

## 2.1. Processo inscrição

As inscrições serão única e exclusivamente aceites através do link disponível no site oficial do evento <https://www.acorrer.pt/>.

A veracidade dos dados fornecidos é da exclusiva responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de seguro indicado no ponto 4.12. Não se aceitam alterações dos dados fornecidos pelos participantes após o término das inscrições.

Em caso de dificuldade, ou para informações adicionais, deverão contactar a organização através do email [serrano.fc.sms@gmail.com](mailto:serrano.fc.sms@gmail.com).

## 2.2. Valores e períodos de inscrição

As inscrições **abrem** no dia **15 de julho** às 14:00 e **encerram** às 23:59 do dia **28 de setembro de 2025** ou antes, caso se atinjam os limites máximos para as diversas distâncias competitivas.

Existirá um período único de inscrição, tal como indicado na seguinte tabela.

Trail	€ 20
Trail Sprint	€ 14
Trail Sprint (Filiado AAALG)	€ 11
Caminhada	€ 10

**Nota: Nas inscrições efetuadas no site da ACORRER.PT, o pagamento terá de ser efetuado no prazo de 48h.**

[Irá receber os dados de pagamento no seu email.](#)

[A referência multibanco tem um prazo máximo de 2 dias para pagamento.](#)

[Se não receber o e-mail comprovativo da sua inscrição, verifique na pasta de SPAM.](#)

## 2.3. Condições devolução do valor de inscrição

Não haverá direito à devolução do valor do pagamento da inscrição exceto se a prova for anulada previamente por motivos imputáveis à organização. Em caso de incêndio, catástrofe natural ou se as forças de segurança ou socorro determinarem medidas excepcionais devido a fenómenos naturais que obriguem à interrupção ou cancelamento da prova, não haverá direito à devolução do valor da inscrição.

As inscrições são pessoais e intransmissíveis. Até ao dia 28 de setembro a organização permite a mudança dos dados da inscrição para outro concorrente se solicitado por concorrente com inscrição confirmada. No caso de haver ainda vagas poderá ser permitida a mudança de distância da prova.

III Trail Comidas do Monte  
São Marcos da Serra

## 2.4. Material incluído com a inscrição

Em todas as distâncias serão facultados aos participantes: peitoral, abastecimentos líquidos e sólidos nos postos de apoio e controlo, prémio de *finisher* (àqueles que concluíam a prova), camisola alusiva ao evento, duche no final da prova, alimentação no final da prova, Brindes publicitários dos parceiros da instituição (nomeadamente, a Câmara Municipal de Silves e a Junta de Freguesia de S. Marcos da Serra, que serão oportunamente divulgados nas redes sociais de apoio ao evento)

## 2.5. Secretariado da prova / horários e locais

## PROGRAMA / HORÁRIO

		TRAIL	TRAIL SPRINT	CAMINHADA
Domingo 05 de outubro	06:00	<b>Abertura de Secretariado e Entrega de dorsais</b>		
	7:30	Controlo Zero		
	7:45	Briefing		
	08:00	<b>Partida TRAIL</b>		
	08:05		Controlo Zero	
	08:15		Briefing	
	08:20	<b>Partida TRAIL SPRINT</b>		
	08:25			<b>Partida Caminhada</b>
	14:00	<b>Início cerimónia de entrega de prémios</b>		

Mais **detalhes** relativamente ao programa serão **divulgados nos canais oficiais do evento**.

## 3. Prova

O III Trail Comidas do Monte realiza-se na região do Algarve, nomeadamente em São Marcos da Serra, no concelho de Silves.

O III Trail Comidas do Monte tem também como objetivo a divulgação do património cultural e ambiental do interior algarvio.

Os seus percursos desenrolam-se em zonas de estradão e trilhos.

III Trail Comidas do Monte  
São Marcos da Serra

### 3.1. Metodologia de controle de tempos

O controlo de tempos do atleta será efetuado por meio eletrónico “chip”.

### 3.2. Perfil altimétrico

Os perfis altimétricos de cada uma das provas serão **disponibilizados pela organização perto da data da prova.**

### 3.3. Postos de Abastecimento e Controlo

Haverá **Postos de Abastecimento e Controlo (PAC)** ao longo das provas. A não passagem dos atletas por **todos os PAC** resulta na sua **desclassificação**, nos termos estabelecidos no ponto 4.10.

A **localização** dos PAC encontrar-se-á **indicada nos perfis** das provas, sendo **publicados atempadamente** nos canais oficiais do evento.

Nos PAC haverá abastecimentos líquidos e sólidos destinados aos atletas.

### 3.4. Balizagem do percurso

Todo o percurso estará balizado com fitas, bandeiras, setas e marcações horizontais. Será fornecido o track dos percursos atempadamente nos canais oficiais do evento.

### 3.5. Categorização das provas

	TRAIL	TRAIL SPRINT
<b>Distancia*</b>	31 Km	19Km
<b>Desnível positivo acum.*</b>	279 m	279 m
<b>Tempo limite</b>	5 horas	3 horas

\*pode sofrer ligeiras alterações a nível de distância e acumulado

### 3.6. Material obrigatório, recomendado e verificações de material

III Trail Comidas do Monte  
São Marcos da Serra

À semelhança de todas as regras estabelecidas no presente regulamento, também, e muito especialmente o material obrigatório, tem como **objetivo principal garantir a segurança dos participantes**. Este é o material que faz parte das primeiras medidas em caso de emergência: **as medidas de autoproteção do próprio atleta**. Nesse sentido e também para garantir o princípio de semi-autonomia definido no ponto 2.5, todos e cada um dos atletas em prova deverá, para a sua própria segurança, levar sempre consigo:

	Obrigatório	Recomendado
Recipiente para líquidos com capacidade mínima de 1 000 ml, que deverá estar cheio à partida da prova (pode não ser na totalidade)	X	
Recipiente para consumo de líquidos nos Postos de Abastecimento, locais onde não existirão copos	X	
Apito	X	
Telemóvel operacional e com bateria carregada	X	
Manta térmica	X	

### 3.7. Assistência médica

Nos casos em que o atleta considere necessária assistência médica, deve proceder da seguinte forma:

- Solicitar apoio em um dos Postos de Abastecimento e Controle (PAC);
- Solicitar assistência aos elementos da organização;
- Telefonar para os números de telefone inscritos no peitoral;
- Telefonar para o 112.

Existirão equipas de emergência médica distribuídas de forma estratégica ao longo do percurso. Em caso de necessidade, essas equipas poderão entrar no percurso em veículos motorizados assinalando a sua marcha. Nesses casos os atletas devem facilitar, sem restrições, a sua passagem.

### 3.8. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

Os participantes devem ter em consideração que não haverá qualquer corte de trânsito em vias onde a circulação automóvel seja possível, devendo cumprir-se escrupulosamente todas as normas aplicáveis do Código da Estrada e demais legislação e regulamentação em vigor, em especial no que respeita aos peões.

### 3.9. Penalizações/ desclassificações

Os participantes que não cumprirem as normas constantes no regulamento serão impedidos de participar se a infração respeitar a procedimentos prévios à partida e desclassificados se a infração respeitar a atos que ocorram durante a realização do evento.

III Trail Comidas do Monte  
São Marcos da Serra

De modo a salvaguardar o direito dos concorrentes à reclamação poderá ser permitida a continuidade em prova.

Será penalizado ou desclassificado todo o atleta que:

Desclassificação	Penalizações
Não cumpra a totalidade do percurso	Não efetue o percurso sinalizado de forma a obter benefício (penalizado até 1 hora)
Deteriore ou suje o meio ambiente	Perda do peitoral (penalizado até 30 minutos)
Ignore as indicações da organização	Não leve o seu peitoral bem visível (penalizado até 10 minutos)
Tenha alguma conduta antidesportiva	
Receba qualquer tipo de assistência do exterior	
Não passe em todos os Postos de Controlo	
Apoio externo fora do local indicado	

### 3.10. Responsabilidades perante o atleta / participante

O participante assume, por livre e espontânea vontade, os riscos e suas consequências decorrentes da participação na prova, sejam eles danos morais, físicos, materiais ou de qualquer natureza. Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos da responsabilidade.

A inscrição nas provas implicará total aceitação do presente regulamento.

### 3.11. Seguro desportivo

A organização contratualiza os seguros obrigatórios para este tipo de prova, estando o seu prémio incluído no valor da inscrição. O pagamento da franquia do seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos atletas. Os atletas filiados na Associação de Atletismo do Algarve têm seguro desportivo da FPA.

A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro (24h após o encerramento da prova).

### 3.12. Desistências

Em caso de abandono o atleta deverá optar por fazê-lo preferencialmente em um dos PAC, comunicando obrigatoriamente o abandono aos elementos da organização. Na impossibilidade de o fazer deverá contactar a organização. O peitoral deverá ser entregue a um elemento da organização para inutilizar o *chip*.

III Trail Comidas do Monte  
São Marcos da Serra

## 3.13. Secretariado da prova / horários e locais

<b>Abertura de Secretariado e Entrega de dorsais</b>			
<b>Sábado – 04 de outubro</b>			
	<b>TRAIL</b>	<b>TRAIL SPRINT</b>	<b>CAMINHADA</b>
Início	<b>15:00</b>	<b>15:00</b>	<b>15:00</b>
Final	<b>18:30</b>	<b>18:30</b>	<b>18:30</b>
<b>Domingo – 05 de outubro</b>			
	<b>TRAIL</b>	<b>TRAIL SPRINT</b>	<b>CAMINHADA</b>
Início	<b>06:00</b>	<b>06:00</b>	<b>06:00</b>
Final	<b>07:30</b>	<b>07:30</b>	<b>07:30</b>

**O secretariado será localizado no local da Partida /Chegada.**

#### Partidas e chegadas

As partidas da **Caminhada**, **Trail Sprint** e do **Trail** serão no Estádio Municipal de São Marcos da Serra.  
<https://maps.app.goo.gl/x9NHycSrtjNV6uQ7>

#### Serviços disponibilizados

O secretariado, partidas e chegadas serão no Estádio Municipal de São Marcos da serra chegada à meta será em São Marcos da Serra, local onde será instalada a Meta e onde funcionarão os serviços de apoio pré e pós prova, nomeadamente:

- WC's;
- Abastecimento final;
- Serviço de ambulâncias e socorristas ao longo do percurso;
- Alimentação final;

Balneários para duche será em: Estádio Municipal de S. Marcos da serra

## 4. Categorias e Prémios

### 4.1. Definição data, local e hora entrega prémios

Os prémios serão atribuídos à hora estabelecida no ponto 2.5. Se os atletas não estiverem presentes, serão chamados posteriormente ao pódio. Se for solicitado o envio de prémios por correio os custos inerentes ficarão a cargo dos premiados.

III Trail Comidas do Monte  
São Marcos da Serra

## 4.2. Definição das categorias escalões e equipas

Nas duas distâncias competitivas (T e TS) serão contemplados os seguintes **escalões**:

Masculinos	Femininos
Sub 23 M-23 (<23 anos)	Sub 23 F-23 (<23 anos)
Seniores M-SEN (23 a 34 anos)	Seniores F-SEN (23 a 34 anos)
Veteranos M-35 (35 a 39 anos)	Veteranos F-35 (35 a 39 anos)
Veteranos M-40 (40 a 44 anos)	Veteranos F-40 (40 a 44 anos)
Veteranos M-45 (45 a 49 anos)	Veteranos F-45 (45 a 49 anos)
Veteranos M-50 (50 a 54 anos)	Veteranos F-50 (50 a 54 anos)
Veteranos M-55 (55 a 59 anos)	Veteranos F-55 (55 a 59 anos)
Veteranos M-60 (mais de 60 anos)	Veteranos F-60 (mais de 60 anos)

Para efeitos de definição do escalão de competição, serão seguidas as normas da ATRP – Associação Trail Running de Portugal para a época desportiva em curso.

*“A época desportiva tem o seu início em 1 de outubro, terminando a 30 de setembro do ano seguinte. Os atletas mantêm o seu escalão durante toda a época desportiva, sendo o respetivo escalão atribuído com base na idade que o atleta terá a 30 de setembro de 2025, no final da época desportiva”.*

- Para a classificação por equipas conta a classificação dos três melhores atletas na classificação geral, independentemente do género/escalão.
- Haverá prémio para os três primeiros classificados por escalão/ género do Trail Sprint e Trail.
- Haverá prémio para as três maiores equipas no Trail Sprint e Trail.
- Não existe classificação/ premiação para a caminhada.

## 4.3. Prazos para reclamação de classificações

As reclamações relativas às classificações deverão ser remetidas, por escrito, à organização até duas horas após o término da prova.

## 5. Informações

Os locais preferenciais para estacionamento serão divulgados atempadamente nos canais oficiais do evento tal como todas as infraestruturas disponíveis.



## III Trail Comidas do Monte São Marcos da Serra

### 6. Direitos de imagem

A organização da prova, respetivos patrocinadores e as entidades que colaboram na organização deste evento desportivo reservam-se os direitos de utilizarem livremente em todos os países e sob todas as formas, a participação dos concorrentes, assim como os resultados por eles obtidos.

A prova poderá ser gravada em vídeo e/ou fotografada pela organização do evento e/ou por elementos da comunicação social para posterior divulgação ou aproveitamento publicitário.

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza utilizar a sua imagem para a difusão da prova em todas as suas formas de comunicação (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e que estas possam ser utilizadas de forma intemporal em qualquer ação publicitária, com o único fim de promoção e divulgação do evento. Cede também todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica.

### 7. Dados Pessoais

Todo o participante, ao formalizar a sua inscrição, autoriza a publicação dos seus dados pessoais necessários ao desenrolar da prova, seja nas listas oficiais, em meios de comunicação e/ou internet, assim como, o seu uso para envio de informação relativa ao evento, incluindo posteriores edições. Igualmente autoriza que as imagens recolhidas (fotografia ou vídeo) possam ser utilizadas de forma intemporal em qualquer ação publicitária, com o único fim de promoção e divulgação do evento.

Cada participante é responsável pela veracidade dos dados fornecidos na sua inscrição, e está consciente que estes farão parte de um ficheiro, do qual a Algarunners, será responsável. O titular dos dados terá direito de acesso, retificação, cancelamento e oposição conforme determina a Lei Orgânica 15/1999 de 13 de dezembro, Lei da Proteção de Dados de Carácter Pessoal.

### 8. Disposições Finais

A organização reserva o direito de alteração do regulamento em benefício do bom funcionamento do III Trail Comidas do Monte, sendo os atletas avisados de tal alteração na página do Facebook/Instagram do evento ou nos casos que assim se justifique, no próprio dia do mesmo.

Por motivos de **segurança, incêndio** ou qualquer outro motivo de **força maior**, a organização reserva-se o direito de **modificar o traçado ou a distância a ser percorrida**.

Os Postos de Abastecimento e Controle (PAC) serão os **locais de informação privilegiados** para comunicar aos concorrentes as **decisões técnicas** respeitantes ao evento.

A organização decidirá sobre todos os assuntos relacionados com o evento e que não foram objeto de regulamentação ou sobre más interpretações do presente regulamento. Das decisões da organização não caberá recurso.



## REGULAMENTO

### III Trail Comidas do Monte São Marcos da Serra

São Marcos da Serra, 01 julho de 2025

A organização:

**Serrano Futebol Clube**